



Tabak und Nikotin

INFORMATIONEN

Nikotin

- Eine psychoaktive Substanz

- Es wirkt auf das Nervensystem und das Gehirn. Dies beeinflusst den gesamten Körper.
- Es gibt mehrere Möglichkeiten, es zu konsumieren.
- Es ist eine sehr suchterzeugende Substanz.

- Natürlich im Tabak enthalten

- Eine Pflanze, die in der Schweiz wächst und dort seit 1560 bekannt ist.
- Sie wächst auch in vielen anderen Ländern.
- Sie kann im Labor hergestellt werden.

Video von Sucht Schweiz

[Zahlen und Fakten - Tabak/Nikotin](#)

QUIZ

- Ⓐ A
- Ⓑ B
- Ⓒ C
- Ⓓ D

Tabak und Nikotin

QUIZ

1. In welchem Alter probieren Jugendliche in Europa durchschnittlich zum ersten Mal eine Zigarette aus?

- A. 11 Jahre
- B. 13 Jahre
- C. 17 Jahre
- D. 20 Jahre

1. In welchem Alter probieren Jugendliche in Europa durchschnittlich zum ersten Mal eine Zigarette aus?

B. 13 Jahre

Im Jahr 2007 wurden im Rahmen einer in Deutschland, Frankreich und Italien durchgeführten Studie 15-Jährige, die bereits Tabak konsumiert hatten, befragt, wann sie zum ersten Mal geraucht hatten (mindestens einen Zug). Ihr erster Versuch erfolgte im Durchschnitt im Alter von 12,7 Jahren.

2. Wie wirkt Nikotin auf das Gehirn?

- A. Es macht süchtig
- B. Es gibt lang anhaltende Energie
- C. Es verbessert das Gedächtnis
- D. Es schützt vor Stress

2. Wie wirkt Nikotin auf das Gehirn?

A. Es macht süchtig

Es macht schnell abhängig. Das bedeutet, dass es anschließend schwierig ist, darauf zu verzichten.

Dies gilt insbesondere für das sich noch entwickelnde Gehirn junger Menschen. Das Gehirn junger Menschen wird schneller nikotinabhängig als das eines Erwachsenen.

3. In welchem Jahr hat die Fluggesellschaft Swissair das Rauchen in ihren Flugzeugen verboten?

- A. 1980 für Europaflüge und 1990 für Interkontinentalflüge
- B. 1978 für alle Flüge
- C. 1996 für Europaflüge und 1998 für Interkontinentalflüge

3. In welchem Jahr hat die Fluggesellschaft Swissair das Rauchen in ihren Flugzeugen verboten?

C. 1996 für Europaflüge und 1998 für Interkontinentalflüge

Die SBB hat 2005 die Raucherwagen abgeschafft.

In Japan wurden die meisten Raucherbereiche in Hochgeschwindigkeitszügen im Jahr 2024 abgeschafft.

4. Was ist für dich der attraktivste Vorteil, mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst anzufangen?

A. Geld sparen

B. Besser atmen können

C. Keine gelben Zähne

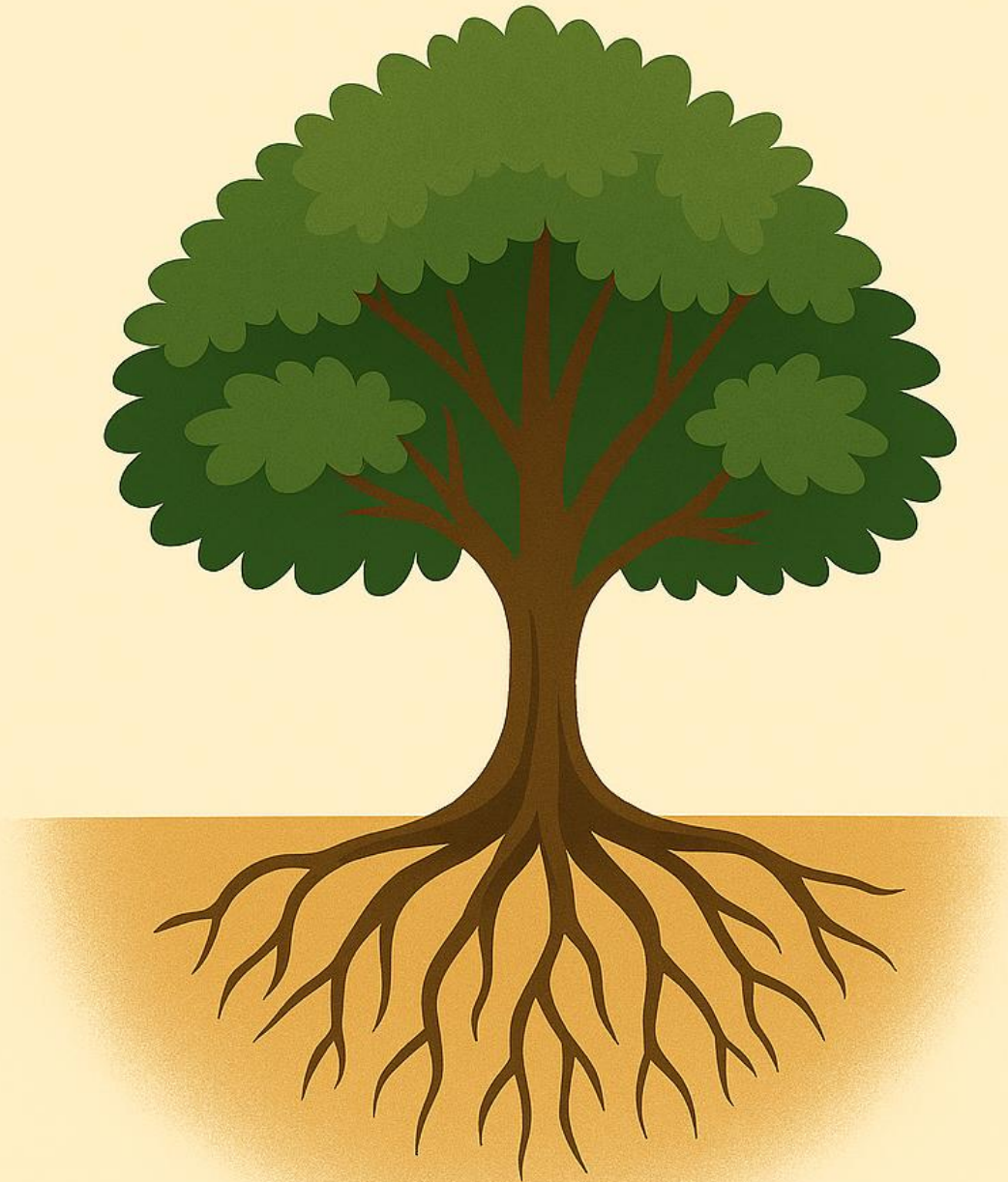
D. Alle Geschmäcker und Gerüche in vollen Zügen genießen können

4. Was ist für dich der attraktivste Vorteil, mit dem Rauchen aufzuhören oder gar nicht erst anzufangen?

- ✓ A. Geld sparen
- ✓ B. Besser atmen können
- ✓ C. Keine gelben Zähne
- ✓ D. Alle Geschmäcker und Gerüche in vollen Zügen genießen können

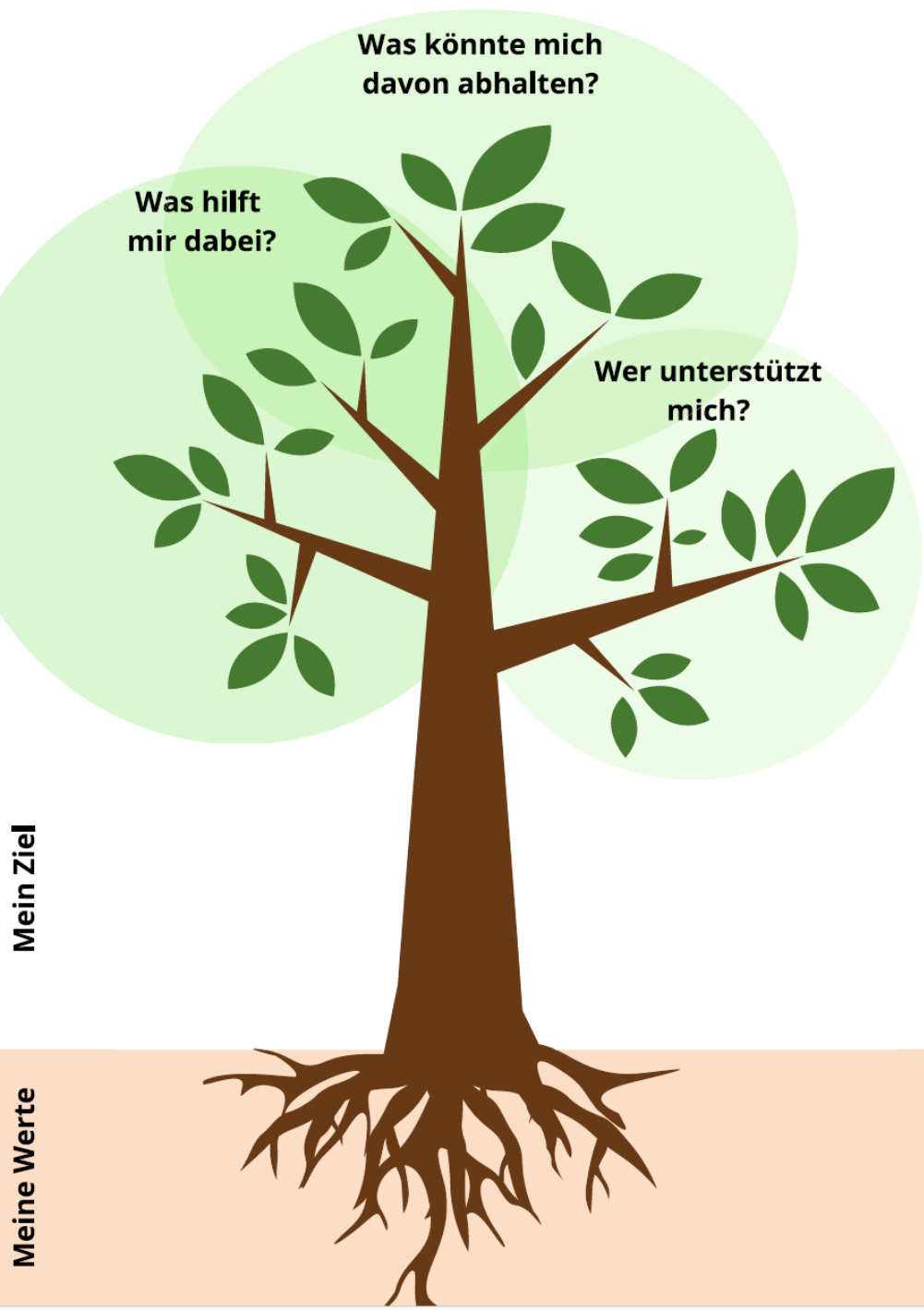
Fragen

1. Kennst du weitere gute Argumente, um nicht mit dem Rauchen anzufangen oder damit aufzuhören?
2. Was könnte dich daran hindern, nach deinen Wünschen und Werten zu leben? Welche Rolle spielt Nikotin in diesem Zusammenhang?
3. Hast du einen „Joker“-Satz, mit dem du das Angebot für eine Zigarette, Snus oder ein anderes Produkt ablehnen kannst und der dir dadurch hilft, nicht zu konsumieren?



Der Ziel-Baum

WERTE - ZIELE -
UNTERSTÜTZUNG



Anleitung

Ausfüllen «von unten nach oben»

1. Wurzeln: Meine Werte

- Was ist mir wichtig im Leben?

2. Stamm: Mein Ziel

- „Ich möchte fit bleiben für/um ...”
- „Ich möchte Geld sparen, um ...”
- „Ich möchte für ... ein positives Vorbild sein.“
- „Ich möchte mich durch ... von anderen abheben.“
- ...

3. Äste/Blätter: Unterstützung

- Fragen beantworten

A close-up photograph of a person's hands writing on a white sheet of paper. The person is wearing a light blue button-down shirt. They are holding a black and silver pen in their right hand, which is positioned over the paper. Their left hand is resting on the paper to the right of the pen. The background is blurred, showing more of the person's shirt and some indistinct shapes. A dark, semi-transparent rectangular box is overlaid on the right side of the image, containing the text 'Brief an mich selbst' in white. A thin orange horizontal line is positioned below the text.

Brief an mich selbst
